



urdhva hastasana „Arme hoch“



Anleitung

1. Stehe in **tadasana**. Drehe Oberarme und Unterarme b.a.w. maximal **aus** und führe die Arme über seitwärts (**laterale Abduktion**) nach oben bis die Arme parallel sind.
2. Strecke die Arme mit den **Schulterblättern** maximal zur Decke. Halte dabei die Ausdrehung der Oberarme aufrecht und lasse die Arme nicht nach vorn oder außen ausweichen.
3. Halte die Hände und Finger gestreckt, die Handflächen parallel zueinander weisend.
4. Kontrolliere laufend, ob der Rest der **tadasana** noch stimmt.

Details

1. Bei aller Arbeit mit den Armen achte darauf, dass die Basis des geraden Stehens mit aufrechtem Oberkörper und Becken sowie gestreckten Beinen nicht verloren geht.
2. Je nach Beweglichkeit der **Schultergelenke** ist es ggf. nicht möglich, die Arme senkrecht parallel zur Decke zu strecken. Insbes. wird der Versuch, sie in Parallelität zu bringen sie nach vorn oder außen ausweichen lassen, oder sie werden ihre **Ausdrehung** verlieren und umgekehrt. Allgemein kann man sagen, dass die drei Bewegungsdimensionen (**laterale Abduktion** bis zur Senkrechten, das nach-hinten-Bewegen der möglicherweise nach vorn ausgewichenen Arme bis zur Senkrechten (oder darüber hinaus), also die **Frontalabduktion** und die **Ausdrehung** der Arme) sich gegen Ende des Beweglichkeitsspielraums gegenseitig widersprechen. Das Gesamtmaß des Ausweichens bei gleichem Krafteinsatz wird zu einem gegebenen Zeitpunkt immer das gleiche bleiben, lediglich kann man zwischen den Dimensionen des Ausweichens die Gewichtung verschieben.
3. Die Korrekturbewegung, die Arme wieder nach hinten zu bewegen, nachdem sie vorher ein wenig nach vorn ausgewichen sind, neigt bei Unachtsamkeit dazu, gleichzeitig die Brustwirbelsäule (im Sinne der Haltung zu viel) zu strecken bis zu einer leicht angedeuteten Rückbeuge. Versuche durch Rumpfmuskulatur, den Oberkörper während der Bewegung der Arme nach hinten konstant zu halten.
4. Während die **Schulterblätter** in **tadasana** hinten-unten-innen, also in **Retraktion** und **Depression** sind, werden sie während des Aufschwungs der Arme auf dem Weg nach oben von der WS weg bewegt, also ein Stück weit lateralisiert und für die Endposition maximal **eleviert**. Das darf natürlich nicht zur Verkrampfung des **Trapezius** führen. Falls eine deutliche Neigung dazu besteht, stelle sicher, dass die Oberarme maximal **ausdrehen** und drehe auch die Unterarme maximal in die **Supination**, so dass die Handflächen mehr nach hinten als zueinander zeigen. Der Versuch die Handflächen zueinander zeigen zu lassen, kann nämlich die **Exorotation** der Oberarme begrenzen. Liegt eine generell hohe Spannung im **Trapezius** vor, empfiehlt sich zum Beispiel wiederholtes Liegen in **karnapidasana** auf den V-förmig angeordneten Rollen.
5. Ob die Schulterbeweglichkeit hinreicht, die Arme in Senkrechte und Parallelität zu bringen und zu halten, kann der Übende anhand anderer Übungen ahnen wie **Hund Kopf nach unten**, **Handstand**, **Ellbogenstand** und dessen Verwandte sowie der **Hyperbel** und **Schulteröffnung am Stuhl**, die allesamt entsprechende Beweglichkeit fordern und fördern. Ein grober Test der Schulterbeweglichkeit besteht in der Anforderung, die Arme in die der **urdhva hastasana** entsprechende Position zu bringen, allerdings mit dem Rücken an der Wand. Gelingt es nicht, die BWS an der Wand zu halten und gleichzeitig bei gestreckten, **ausgedrehten** Armen

die Arme und Hände an die Wand zu kriegen, ist dies ein Indiz für nicht hinreichende Beweglichkeit. Dieser Test kann gut zu zweit ausgeführt werden, wobei der Supporter den Brustkorb im Bereich des **Sternums** an die Wand drückt, um das Ausweichen des gesamten Oberkörpers bei der Bewegung der Arme an die Wand zu unterbinden, siehe die entsprechende Exploration.

6. Es mag das Gefühl aufkommen, dass mit der Einatmung die Arme weiter angehoben werden können, während die Ausatmung diese wieder ein wenig herabzieht. Diese Beobachtung ist korrekt und entspricht der menschlichen Bewegungsphysiologie, bei der sich der Rippenkasten und die damit verbundenen Arme bei der Einatmung heben. Ziel ist daher das maximale Anheben der Arme bei der Einatmung bei minimalem Absenken während der Ausatmung.
7. Zuweilen werden scheinbare Zusammenhänge zwischen dem intensiven Anheben der Arme und der Gesichtsmuskulatur beobachtet. Lasse diese weich!
8. Wie in der **tadasana** gibt der **Hüftbeuger-Beweglichkeitstest** Aufschluss darüber, ob Aufrichtung des Beckens bei gleichzeitig gestreckten **Kniegelenken** möglich oder unmöglich ist. Tendenziell wird die Hohlkreuzneigung hier etwas größer sein als in **tadasana**. Das resultiert daraus, dass die angehobenen Arme zu einem Zug des **Latissimus dorsi** am hinteren Beckenkamm führen, aber auch daraus, dass die Bewegung der Arme nach hinten mit der **Extension** der BWS und die wiederum mit der Lordosierung der LWS assoziiert ist.